

Pressemitteilung

Neue Publikation in *Nature Reviews Psychology* fordert Neuausrichtung von Resilienztrainings

Ein Fokus auf Resilienzmechanismen statt auf individuelle Faktoren soll die Wirksamkeit von Resilienztrainings verbessern.

(Mainz, 22.05.2026) Prof. Dr. Sarah Schäfer, Dr. Jutta Stoffers-Winterling und Prof. Dr. Klaus Lieb vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) haben eine Übersichtsarbeit im Wissenschaftsjournal *Nature Reviews Psychology* veröffentlicht. In der Veröffentlichung mit dem Titel „*Towards mechanism-focused and scalable resilience interventions*“ plädieren die Forschenden für eine grundlegende Neuausrichtung von Resilienzinterventionen.

Eine neue Veröffentlichung von Prof. Dr. Sarah Schäfer, Dr. Jutta Stoffers-Winterling und Prof. Dr. Klaus Lieb im Wissenschaftsjournal *Nature Reviews Psychology* mit dem Titel „*Towards mechanism-focused and scalable resilience interventions*“ fordert einen Paradigmenwechsel bei Resilienztrainings. Bisherige Resilienztrainings zeigen zwar positive Effekte auf die psychische Gesundheit, jedoch fallen diese meist nur klein bis moderat aus. Die Forschenden führen dies auf die fehlende Passung zwischen aktuellen Resilienztheorien und den tatsächlich eingesetzten Trainingsansätzen zurück.

Bislang konzentrieren sich viele Interventionen darauf, einzelne psychosoziale Faktoren wie Optimismus oder Selbstwirksamkeit gezielt zu stärken. Prof. Dr. Sarah Schäfer erläutert: „Unsere Arbeit macht deutlich, dass die konzeptionellen und empirischen Grundlagen dieser Resilienztrainings nicht mit den führenden Theorien der Resilienzforschung (*Regulatory Flexibility* und *Positive Appraisal Style Theory*) übereinstimmen, die sich auf Prozesse und Ergebnisse statt auf Faktoren konzentrieren.“ Entscheidend sind deshalb nicht die isolierten Eigenschaften von Individuen, sondern mentale, physiologische und verhaltensbezogene Prozesse, die insbesondere in realen Belastungssituationen aktiviert werden.

Die Forschenden plädieren deshalb für Resilienztrainings, die gezielt adaptive Prozesse im Umgang mit Stress trainieren. Gleichzeitig müsse weiterhin untersucht werden, unter welchen Bedingungen unterschiedliche Menschen tatsächlich von bestimmten Maßnahmen profitieren. Faktoren wie die Art des Stressors, der Zeitpunkt des Trainings oder der kulturelle Kontext sollten künftig systematisch berücksichtigt werden.

Die Veröffentlichung hebt zudem die Herausforderungen bei der praktischen Umsetzung von Resilienztrainings hervor. Bislang werden Resilienztrainings vor allem in Forschungsprojekten entwickelt und eingesetzt, es stehen keine Trainings zur Verfügung, die die Bevölkerung wirksam auf Krisen vorbereiten oder im Umgang mit Krisen unterstützen. Die Forschenden empfehlen partizipative Ansätze, eine engere Verzahnung von Forschung und Praxis sowie kontinuierliche Datenerhebung in realen Lebenswelten. Die Forschenden sehen in Mechanismus-orientierten, adaptiven und praxisnah entwickelten Resilienztrainings ein erhebliches Potenzial, psychische Gesundheit langfristig zu stärken und gesundheitliche Ungleichheiten zu reduzieren – insbesondere in belasteten oder marginalisierten Bevölkerungsgruppen, die besonders stark von Krisen betroffen sind.

Der Artikel liefert einen wichtigen Impuls für die zukünftige Ausrichtung internationaler Resilienzforschung und die Entwicklung von Präventionsstrategien.

Die dieser Pressemitteilung zugrunde liegende Publikation ist hier abrufbar: <https://www.nature.com/articles/s44159-026-00573-y>

Pressekontakt Leibniz-Institut für Resilienzforschung:

Noreia Becker

Kommunikation

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH

E-Mail: noreia.becker@lir-mainz.de

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) wurde im Jahr 2014 als Deutsches Resilienz Zentrum (DRZ) gegründet und im Januar 2020 als LIR in die Leibniz-Gemeinschaft aufgenommen. Das LIR ist ein außeruniversitäres Forschungsinstitut, in dem Neurobiolog:innen, Physiker:innen, Mediziner:innen und Psycholog:innen interdisziplinär das Phänomen der Resilienz erforschen, d.h. die Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen. Seine zentralen Anliegen sind es, Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, Interventionen zur Förderung von Resilienz zu entwickeln und darauf hinzuwirken, Lebens- und Arbeitsumfelder so zu verändern, dass Resilienz gestärkt wird. Damit widmet sich das LIR einer der aktuell besonders drängenden gesellschaftlichen Fragen und stellt europaweit das erste Institut seiner Art dar.

www.lir-mainz.de

Die Leibniz-Gemeinschaft verbindet 97 eigenständige Forschungseinrichtungen. Ihre Ausrichtung reicht von den Natur-, Ingenieur- und Umweltwissenschaften über die Wirtschafts-, Raum- und Sozialwissenschaften bis zu den Geisteswissenschaften. Leibniz-Institute widmen sich gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch relevanten Fragen. Sie betreiben erkenntnis- und anwendungsorientierte Forschung, auch in den übergreifenden Leibniz-Forschungsverbänden, oder sie unterhalten neben ihrer Forschungsaktivität auch Infrastrukturen (Datenbanken, Sammlungen, Großgeräte, etc.) und bieten forschungs-basierte Dienstleistungen an. Die Leibniz-Gemeinschaft setzt Schwerpunkte im Wissenstransfer, vor allem mit den Leibniz-Forschungsmuseen. Sie berät und informiert Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Öffentlichkeit. Leibniz-Einrichtungen pflegen enge Kooperationen mit den Hochschulen u.a. in Form der Leibniz-WissenschaftsCampi, mit der Industrie und anderen Partnern im In- und Ausland. Sie unterliegen einem transparenten und unabhängigen Begutachtungsverfahren. Aufgrund ihrer gesamtstaatlichen Bedeutung fördern Bund und Länder die Institute der Leibniz-Gemeinschaft gemeinsam. Die Leibniz-Institute beschäftigen knapp 21.000 Personen, darunter fast 12.000 Wissenschaftler:innen. Der Gesamtetat der Institute liegt bei zwei Milliarden Euro.

www.leibniz-gemeinschaft.de